

予約不要！お気軽にご参加ください🎵



5/22 (木) ヨガをしよう

自分のために体を動かす時間がなかなか持てない中、ヨガを通して気分転換しませんか？



8/21 (木) ベビーマッサージ

生後12ヶ月の赤ちゃんともママ対象。赤ちゃんとのスキンシップを通して、特別な時間を作りませんか？



11/27 (木) 骨盤ケア・ 腱鞘炎予防の抱き方

理学療法士さんに骨盤底筋やインナーマッスルを鍛える体操を教えてもらいます。自宅でできるセルフケアを学びませんか？



1/22 (木) 育児相談会 先輩ママとの交流会

子育ての悩みはもちろん、溜め込んでいる色々な愚痴を吐き出してみませんか？